



健康在你手：過量肉類脂肪 隱形殺手

世界衛生組織公布加工肉類為「致癌食物」，新鮮紅肉則為「可能致癌食物」，引起大眾不少討論和擔心。其實，肉類含豐富蛋白質，有助我們肌肉生長，是不可缺少的重要營養素。肉類分為紅白兩類，例如豬、牛、羊屬於紅肉，雞和魚則屬於白肉。紅肉含豐富鐵質，容易被人體吸收，可促進血液的帶氧功能，有助改善疲倦。然而，無論紅肉或白肉，所含的脂肪更應為大眾留意和避免，過量攝取動物脂肪可能導致超重、膽固醇過高、甚至心臟病等問題，嚴重程度絕對不遜於致癌風險！

宜多菜少肉 保持三低一高

所有動物皮膚下均有一層脂肪幫助牠們保暖，所以連皮進食的肉類脂肪一定較多（不論肉眼可看到與否）。另外，不同部位的肉類，脂肪含量有很大差距。例如牛腩、五花腩及三文魚腩等是脂肪儲存較多的地方，必定高脂，應減少選擇。一些近骨的肉類例如排骨和牛肋骨也較高脂，經烹調後碟上往往浮着一大片油，脂肪含量可想而知。

柳梅是豬隻最瘦的部分，以每100克肉計算，只有3克脂肪，很適合做成低脂的蒸肉餅。牛霖肉及牛肩肉每100克約有4克脂肪，適合一般煎炒，也可切薄片代替肥牛作火鍋配料。去皮雞胸肉每100克只有3克脂肪，適合用作多種料理，很受愛健美人士喜愛。

鼓勵大家養成多菜少肉的飲食習慣，保持三低一高（低糖、低鹽、低油、高纖），注意體重控制。這是減低患心血管病及癌病風險更全面的對策！

如對食物選擇和個別進食分量有疑問，可致電2831 3254向本會社區營養服務及教育中心查詢，詳情請瀏覽 <http://sjsdiet.sjs.org.hk>。

聖雅各福群會

社區營養服務及教育中心



過量肉類脂肪 隱形殺手

世界衛生組織公布加工肉類為「致癌食物」，新鮮紅肉則為「可能致癌食物」，引起大眾不少討論和擔心。其實，肉類含豐富蛋白質，有助我們肌肉生長，是不可缺少的重要營養素。肉類分為紅白兩類，例如豬、牛、羊屬於紅肉，雞和魚則屬於白肉。紅肉含豐富鐵質，容易被人體吸收，可促進血液的帶氧功能，有助改善疲倦。然而，無論紅肉或白肉，所含的脂肪更應為大眾留意和避免，過量攝取動物脂肪可能導致超重、膽固醇過高、甚至心臟病等問題，嚴重程度絕對不遜於致癌風險！

宜多菜少肉 保持三低一高

所有動物皮膚下均有一層脂肪幫助牠們保暖，所以連皮進食的肉類脂肪一定較多（不論肉眼可看到與否）。另外，不同部位的肉類，脂肪含量有很大差距。例如牛腩、五花腩及三文魚腩等是脂肪儲存較多的地方，必定高脂，應減少選擇。一些近骨的肉類例如排骨和牛肋骨也較高脂，經烹調後碟上

往往浮着一大片油，脂肪含量可想而知。

柳梅是豬隻最瘦的部分，以每100克肉計算，只有3克脂肪，很適合做成低脂的蒸肉餅。牛霖肉及牛肩肉每100克約有4克脂肪，適合一般煎炒，也可切薄片代替肥牛作火鍋配料。去皮雞胸肉每100克只有3克脂肪，適合用作多種料理，很受愛健美人士喜愛。

鼓勵大家養成多菜少肉的飲食習慣，保持三低一高（低糖、低鹽、低油、高纖），注意體重控制。這是減低患心血管病及癌病風險更全面的對策！

如對食物選擇和個別進食分量有疑問，可致電2831 3254向本會社區營養服務及教育中心查詢，詳情請瀏覽 <http://sjsdiet.sjs.org.hk>。

聖雅各福群會
社區營養服務及教育中心



聖雅各福群會
St. James' Settlement